

# Una residencia de ORPEA en Torrelodones

## La residencia que celebra las Navidades de 1959 como terapia de reminiscencia para los mayores

La residencia de ORPEA en Torrelodones recibe por unos días a los visitantes con un “Feliz 1960” en letras bien grandes que los mayores han recortado y pegado en la pared. El mobiliario y la ambientación retrotraen a los residentes a las Navidades de hace más de sesenta años, cuando la mayoría de ellos eran niños o jóvenes. De un antiguo gramófono fluyen melodías de villancicos de mediados del siglo pasado. Los residentes contemplan desde sus butacones, sonrientes, un televisor cuadrado de época. En pantalla se reproduce un anuncio de Coca-Cola del año 60, el primero de la marca en España, protagonizado por una joven Carmen Sevilla.

No se trata de ninguna máquina del tiempo, sino de una terapia de reminiscencia para los mayores, conducida por los especialistas de esta residencia. Estefanía Corina, psicóloga de ORPEA Torrelodones, explica que la reminiscencia “es una técnica que favorece la evocación de recuerdos y sucesos del pasado conectándolos con el presente, para trabajar la memoria episódica autobiográfica”.

### Inmersión terapéutica

La inmersión en la terapia la facilita un espacio de esta residencia de Torrelodones, diseñado y decorado como si de una estancia de los años 50 se tratara. Este tipo de salas son habituales y permanentes en la mayoría de la cincuenta de centros que ORPEA suman a lo largo de toda España. Se utilizan para ubicar a los residentes en ese momento histórico de su pasado. Cada centro tiene su librito a la hora de implementar esta reminiscencia. Por ejemplo, en la residencia que ORPEA tiene en Aravaca y que cuenta con sala de cine, la sesión de reminiscencia gira entor-



Las residencias ORPEA cuentan con espacios específicos decorados a la moda de los 50 para trabajar la memoria de sus residentes y su centro en Torrelodones ha recreado estas fiestas navideñas del pasado

no a películas navideñas antiguas, como el clásico ‘Qué bello es vivir’. En Torrelodones la última sesión ha decidido recrear las Navidades de 1959 y el Año Nuevo de 1960.

“Organizamos una pequeña función teatral, donde los residentes deben hablar como en aquella época y de los temas de entonces. Además del mobiliario de época, utilizamos recursos evocativos como vídeos, música, periódicos y fotografías antiguas de los residentes. La idea es que recuerden situaciones y experiencias propias a través de estos elementos y comen-

tarlas”, explica la psicóloga de Torrelodones. A su lado, unas residentes octogenarias intercambian fotos de su infancia y sus bodas frente a una crónica de TVE sobre una nevada que bloqueó las carreteras en los 50.

“Trabajamos muchas funciones cognitivas. En la representación teatral navideña, los mayores tienen que aprenderse sus frases y hablar con sus compañeros, lo que desarrolla el lenguaje y el discurso fluido. Comparten y comparan fotos entre ellos, lo que es muy positivo a nivel atencional. Se preparan mucho las sesiones y

tienen una gran implicación, nos guían para recrear la época, seleccionan las fotos antiguas que quieren enseñarnos”, comenta la psicóloga.

### Experiencia positiva

Estefanía recuerda que las sesiones de reminiscencia son positivas para todos los perfiles de mayores, con deterioro cognitivo o sin él. Sin embargo, están especialmente recomendadas para residentes con algún tipo de demencia. “En ellos notamos el cambio desde el minuto uno. Nada más entrar en la sala recreada, ya están trayendo recuerdos a la memoria. Con la ambientación recuerdan cosas que en otro tipo de terapia no serían capaces. Con ellos el trabajo es más visual, con fotos suyas e imágenes antiguas, por ejemplo. Los familiares notan que esta estimulación favorece conversaciones entre ellos y los mayores”.

Goya Castañer, una residente

centenaria con las facultades cognitivas intactas que participa en estas terapias se presenta diciendo: “Tengo 101 y el año que viene tendré 102. Y el próximo, 103”. Está encantada con la recreación navideña del año 1959, sobre todo con los churros con chocolate que le han servido: “Me he comido hasta los de mi compañera”, se ríe. Le gusta mucho la parte de visionar sus fotografías antiguas: “Es muy bonito. Te acuerdas de los amigos... de los pretendientes también. Y de los que no lo llegaron a ser”, vuelve a reírse. Petra Mancebo, de 86 años, también está emocionada enseñando las fotos de su boda: “Recuerdas lo que viviste y a la gente con la que lo visite. Algunos ya no están, y produce nostalgia, pero no tristeza, porque son recuerdos felices”.

### El baile como eje

El matrimonio formado por Josefina Campos (88 años) y Víctor Martínez (89) con lo que más disfruta es con las imágenes de la televisión y con la música. La terapia trabaja la parte física mediante el baile de ritmos y coreografías de los 50 y 60. Víctor, uno de los residentes más bailongos, se apunta rápidamente a mover las caderas con el twist.

Sara Domingo, terapeuta ocupacional de ORPEA explica por qué eligieron este baile: “Los propios residentes buscaron en sus móviles, en nuestros talleres de redes sociales, bailes de la época. Una residente británica encontró el twist, que bailaba en su país, y nos pareció muy buena idea utilizarlo, sacarles de un patrón innato que puedan tener dentro como es un chotis o un pasodoble que bailarían a menudo en su juventud. El twist es sencillo pero rápido, mejora la coordinación. Con la edad el sistema neuromusculo-esquelético se resiente y el baile es una terapia de rehabilitación física de la que los mayores nunca se aburren”.

Cuando el twist concluye, Víctor le da un beso a su mujer: “Me casé con la mujer más maravillosa y aquí seguimos juntos”. Cuando se sienta a descansar del baile ojea con su esposa unas fotos antiguas y deja una frase para la posteridad: “Recordar es volver a vivir”.

